

月刊 ちょっと役立つ旬な就活情報をお届け！



サポステタイムス

2025 年
10 月号

ようやく暑さが和らぎ、一気に秋めいてきました！体調面を万全に、就活に取り組んでいきたいですね。
さて、今月号のサポステタイムスでは 10 月に開催するリクルート提供のプログラムを特集！！ぜひ、ご覧くださいね♪



WORK FIT

3UP！自分の魅力発見セミナー

WORKFIT とは？

働くことに向けて一歩踏み出したいと思っている仲間と一緒に、自分の新たな強みや可能性につながるヒントを探してみませんか？全ての人が自分らしく「WORK」を見つけるためのプログラムです！



自分に自信を
もちたい



何から始めれば
いいかわからない



人と関わることに
苦手意識がある

そんな思いをもっている方に
オススメです！

10/16(木)
13:00～
15:00

はじめの一步A ～リフレーミング～

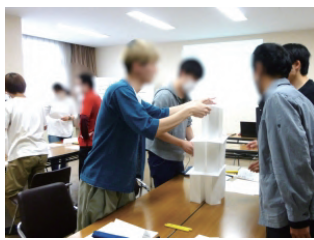
仲間と一緒に自分の「気持ち」を知り、良い面を発見し合うプログラムです。
仲間と繋がり、自分に合った一歩を踏み出しましょう！



10/22(水)
13:00～
15:00

はじめの一步B ～ペーパータワー～

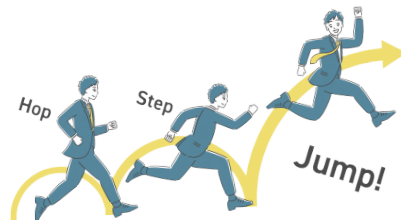
チームでペーパータワーを作り、作業を通して自分「らしさ」を見つけ合うプログラムです。
自分では気がつかない「らしさ」を知るきっかけにしよう！



10/24(金)
13:00～
15:00

1Dayセミナー

仲間と一緒に就活でよくある課題を知り、自分の強みを発見していくプログラムです。
これから就職準備を始める方、面接が苦手な方、参加者と一緒に自己PRを作ってみましょう！



※WORKFIT とは株式会社リクルートのセミナー名称です。このプログラムは株式会社リクルートよりプログラムの提供を受けて実施しています。

対象者

就職を希望する49歳までの方
※現在無業状態の方、
または週の労働時間が20時間未満の方

申込方法

WEB・電話・来所



定員

各セミナー 8 名程度

会場

西宮市立勤労会館 会議室

備考

- ・全ての講座、または希望の講座のみを受講していただけます。
- ・セミナー受講にあたり西宮若者サポートステーションへの利用登録が必要です。
西宮若者サポートステーションのご利用が初めての方は、講座開始15分前にお越しください。
- ・この講座は求職活動証明の対象となります。証明書が必要な方は、事前にお申し出ください。



10月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 休所日	5 休所日
6 キャリア相談	7 キャリア相談 好きな色から 性格分析	8 キャリア相談 GATB（筆記検査）	9 キャリア相談 GATB（器具検査）	10 キャリア相談 プログラミング体験講座	11 開所日	12 休所日
13 休所日 スポーツの日	14 キャリア相談 VPI 職業興味検査	15 キャリア相談	16 キャリア相談 はじめの一步A	17 キャリア相談	18 休所日	19 休所日
20 キャリア相談 ハローワーク 活用講座	21 キャリア相談 カードを使って 価値観分析	22 キャリア相談 はじめの一步B	23 キャリア相談	24 キャリア相談 1 DAY セミナー	25 休所日	26 休所日
27 キャリア相談 PC 講座	28 キャリア相談	29 キャリア相談 PC 講座	30 キャリア相談	31 キャリア相談 PC 講座	【初めてご利用の方】 キャリア相談・各講座をご希望の場合は 西宮サポステへのご登録が必要となります。 予めお電話や HP にてご予約をお取りください。	

受講者
募集中

就職につながる!

パソコンスキルアップ講座

仕事でよく使う Word・Excel
の基礎を3日間で学びます。
Wordでは社外文書、Excel
では売上実績表をそれぞれ
作成します!

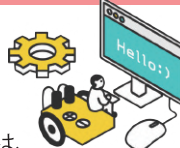


- 日 程** 【第6期】
10/27(月)、29(水)、31(金)
【第7期】
11/25(火)、27(木)、28(金)
※各日程とも 13:00 ~ 16:00
- 対 象** 現在求職活動中の49歳までの
パソコン初心者の方
- 定 員** 6名
- 受講料** 無料
- 備 考** 事前説明会への参加必須

プログラミング体験講座

～プログラミングってこういうことか!～

Hour of Code を
使用してプログラミング
体験を行う講座です。
※Hour of Code については、
<https://hourofcode.com/jp> をご覧ください。



- 日 程** 10/10 (金) 13:30 ~ 15:30
- 対 象** プログラミングやIT業界で働く
ことに興味のある49歳までの方
- 定 員** 5名※予約制
- 受講料** 無料
- 備 考** ※本格的なコーディングではなく
『プログラミングをする感覚』を
つかむ講座です。
※西宮サポステを初めて利用される
方は利用登録が必要です。

サポステスタッフと一緒にいきましょう!

ハローワーク活用講座

ハローワークを利用したこと
がない方やうまく活用できて
いないかも...という方向けの
講座です。上手な利用方法を
一緒に学びましょう!



- 日 程** 10/20 (月) 13:30 ~ 15:00
- 場 所** ハローワーク西宮2階会議室
- 対 象** 49歳までの方
- 定 員** 5名※予約制
- 受講料** 無料
- 備 考** ※西宮サポステを初めて利用される
方は利用登録が必要です。
※現地集合またはサポステ集合が選べ
ます。ご希望をお知らせください。

49歳までの方のための
就労相談窓口

西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営：一般社団法人キャリアエール



履歴書などの応募書類
の添削、面接対策や
ジョブ・カードの作成等
お気軽に相談して
ください!

開所時間 月～金・第2土曜 9:30 ~ 18:00

T E L 0798-31-5951

休 所 日 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号
西宮市立勤労会館1階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>



次号の「月刊サポステタイムス」もお楽しみに!